

PICK UP!

## 上手に「鉄分」を取り入れましょう!

「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の違いは? ... 体内に吸収される割合が違います。

ヘム鉄 ... 吸収率10~30%

非ヘム鉄 ... 吸収率1~8%

非ヘム鉄は、ヘム鉄と比べて吸収率が劣りますが、栄養素の組み合わせで吸収率が上がります。

## 🍓🍓 非ヘム鉄の吸収を助ける栄養素 🍋

## ● ビタミンC 柑橘類・イチゴ・キウイ・パプリカ・ブロッコリー・キャベツ・イモ類・青菜など

ビタミンCは熱に弱く水に溶けやすいため、油でサッと炒めるような調理方法が◎  
(イモ類のビタミンCは加熱しても壊れにくい性質を持っていますよ)

## ● 動物性たんぱく質

動物性たんぱく質の中にはヘム鉄の多い食物があります。  
ヘム鉄を多く含む食物を選ぶと◎



また、非ヘム鉄は胃酸の作用でも吸収率が上がるため、胃酸の分泌を良くするために、よく噛んで食べましょう!

吸収率UP!こんな組み合わせはいかがでしょうか 《おすすめレシピ》

## カツオのフライ

2人分

1人分の鉄量1.5mg

カツオ(刺身用) 160g  
A マヨネーズ 大1  
A しょうゆ 大1  
パン粉 適量  
油 適量  
千切りキャベツ(添え) 20g  
トマト 1/4個

- ①カツオを刺身より少し厚めに切り、Aをもみ込みます。
- ②①にパン粉をを付け、170℃の油でサッと揚げます。
- ③器に盛り、キャベツとトマトを添えます。



## 厚揚げと小松菜と舞茸の

## オイスターソース炒め

2人分

1人分の鉄量1.7mg

- ①小松菜は3cm幅、厚揚げは1口大に切ります。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、厚揚げと舞茸を焼きます。厚揚げに焼き色が付いたら、小松菜を入れてサッと炒め、Aを加えて絡めます。

厚揚げ 100g  
小松菜 1/2束  
舞茸 1/3株  
A オイスターソース 大2/3  
A しょうゆ 大1/2  
ごま油

